

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	31 (1974)
Heft:	3
Artikel:	C'è del nuovo negli esami di reclutamento
Autor:	Rätz, Willy
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000800

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

C'è del nuovo negli esami di reclutamento

Willy Rätz

I coscritti della classe 1955 che quest'anno si presenteranno al reclutamento, affronteranno un esame delle attitudini fisiche che presenta importanti innovazioni. Questo esame ha una grande tradizione. La capacità fisica di prestazione del giovane svizzero è stata determinata per la prima volta nel 1907, dopo un periodo di prova durato tre anni. Nel corso degli anni il programma d'esame è stato cambiato diverse volte. Ma nessuno di questi adattamenti ha portato con sé innovazioni così profonde paragonabili a quelle entrate in vigore il 1° gennaio 1974. Lo specchietto presentato in queste colonne offre un'interessante panoramica in merito ai cambiamenti subentrati dal 1907 a oggi.

Quattro discipline (arrampicare alla pertica, salto in lungo, lancio, corsa di velocità) hanno resistito all'usura del tempo e sono rimaste nel programma. La media dei risultati conseguiti in questi esercizi offre un'interessante immagine dello sviluppo delle capacità fisiche di prestazione dei coscritti. Tali risultati sono riassunti in una tabella, pubblicata pure in questo articolo. Naturalmente l'ininterrotta evoluzione che emerge da questi dati è dovuta a differenti fattori: innanzitutto in seguito all'aumento delle possibilità di esercizio sportivo nelle scuole, nell'Istruzione preparatoria e nelle società, poi il miglioramento della disponibilità nei confronti dell'esercizio fisico. Influsso hanno avuto pure i progressi registrati nell'equipaggiamento e nelle installazioni. Il nostro è il solo paese a disporre di queste possibilità di paragone. Le nostre statistiche hanno incontrato interesse anche oltre frontiera. Questi paragoni potranno essere continuati anche in futuro poiché le quattro discipline sono comprese anche nel nuovo programma d'esame.

Scopo dell'esame

L'esame delle capacità fisiche di prestazione mira a:

- avere a disposizione informazioni relative alla prestanza fisica per facilitare l'assegnazione del coscritto a un'arma adeguata;
- fornire indicazioni sull'attitudine al servizio;
- incoraggiare le future reclute a migliorare la loro capacità di prestazione;
- fornire dati statistici per valutare la condizione fisica della gioventù svizzera di sesso maschile.

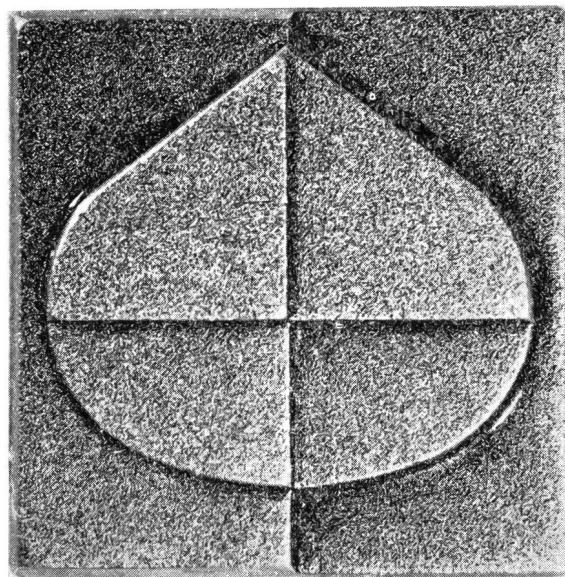
Quattro novità

Queste sono le quattro innovazioni:

- Una corsa di 12 minuti come quinta disciplina accanto all'arrampicare 5 m (pertica), salto in lungo (nuovo con zona di stacco di 80 cm), lancio 500 g (nuovo: zona di lancio senza limitazioni laterali) e la corsa di 80 m.
- Un secondo esame è previsto in sostituzione della variante normale in caso di cattive condizioni meteorologiche. Comprende uno «steptest» di 5 minuti quale prova di resistenza, l'arrampicare, il salto in lungo senza rincorsa, il lancio del pallone pesante (3 kg) e la corsa pendolo 4×10 m.
- Punteggio. Le prestazioni sono valutate secondo una nuova tabella a 100 punti che prende il posto del sistema di note utilizzato finora. Permette al coscritto il conguaglio nelle singole prestazioni e migliora il calcolo per quanto concerne il diritto alla distinzione. Prestazioni oltre i 325 punti corrispondono alla qualifica «molto bene», dai 250 ai 324 «bene» dai 100 ai 249 «sufficiente».
- Nuovo regolamento per la consegna della distinzione. Una prestazione della categoria «molto bene» (minimo: 325 punti) dà diritto alla neo-creata distinzione dello sport militare di 1. grado (foto). Questa insegna di metallo con una foglia di tiglio stilizzata viene consegnata il giorno del reclutamento e può essere portata sia sull'abito civile sia sull'uniforme militare.

La corsa di 12 minuti ha una solida base scientifica. Si tratta di un provato e affermato esame della capacità di resistenza (o tenacia).

È comunque comprensibile che, durante il periodo sperimentale, contro questa prova sono stati espressi dei dubbi basati su considerazioni di natura fisiologico-sportiva e medica.



Ecco in merito la posizione del Dr. med. Hans Howald, capo dell'Istituto di ricerche della SFGS: «Conseguenza della mancanza generale di movimento dovuta al vivere moderno, la capacità di resistenza peggiora a vista d'occhio. Ciò è, assieme ad altri fattori, responsabile dell'aumento delle malattie cardio-vascolari. Sono quindi meritevoli di plauso tutti gli sforzi che mirano a rendere cosciente l'individuo della sua capacità di resistenza della quale dispone o, appunto, non dispone invogliandolo in questo modo a un allenamento regolare.

La capacità di resistenza umana può essere determinata solo con un autentico esame della stessa. La corsa di 12 minuti soddisfa il principio di una prova contenuta in un breve spazio di tempo. Numerosi esperimenti fisiologico-sportivi effettuati all'estero e all'Istituto di ricerche di Maicolin hanno dimostrato la validità della corsa di 12 minuti come esame semplice ma convincente della capacità di resistenza umana, determinabile altrimenti solo con grande impiego di metodi di laboratorio. Per considerazioni biologiche, è molto importante richiedere ad ogni esaminando una prestazione della stessa durata nel tempo. La corsa di 12 minuti non deve in alcun modo fornire informazioni sulla costituzione del coscritto, bensì sulla sua capacità di resistenza al momento. Questa dipende in pratica unicamente dallo stato di allenamento ma costituisce comunque un importante presupposto per il servizio militare. Può essere verificata in condizioni ottimali, cioè in tenuta sportiva e su una pista di atletica, pur mantenendo i suoi valori indicativi in previsione delle esigenze di resistenza in servizio militare; questo sforzo prolungato sarà sicuramente meglio sopportato da una persona bene allenata che non da una poco allenata. Poiché la corsa di 12 minuti non viene misurata in frazione di metro, per il risultato non è determinante se questa viene svolta su una pista d'erba, terra battuta o sintetica.

L'esperienza nel campo degli esami di prestazione nello sport e in particolare della cardiologia, dimostra che in relazione alla salute lo sforzo prolungato è molto meno pericoloso dello sforzo massimo di breve durata. Perciò la corsa di 12 minuti può essere affrontata e superata da qualsiasi persona sana, anche se con prestazioni molto differenti che dipendono dallo stato d'allenamento.

Se l'esaminando all'inizio o durante la corsa prende un ritmo troppo alto e non corrispondente al suo stato d'allenamento, si vedrà sicuramente obbligato a rallentare se non addirittura marciare per un po'. Il pericolo di sovrafforzo è minimo. Anche uomini di oltre 80 anni hanno superato senza alcuna complicazione la prova di corsa di 12 minuti. Naturalmente i rischi legati a disturbi all'apparato respiratorio e cardio-vascolare congeniti o subentrati

(continua a pag. 52)